中国烹饪古籍丛刊

云林堂饮食制度集

中国商业出版社

«中国烹饪古籍丛刊»出版说明

国务院一九八一年十二月十日发出的《关于恢复古籍整理出版规划小组的通知》中指出：古籍整理出版工作“对中华民族文化的继承和发扬，对青年进行传统文化教育，有极大的重要性。”根据这一精神，我们着手整理出版这部丛刊。

我国的烹饪技术，是一份至为珍贵的文化遗产。历代古籍中有大量饮食烹饪方面的著述，春秋战国以来，有名的食单、食谱、食经、食疗经方、饮食史录、饮食掌故等著述不下百种；散见于各种丛书、类书及名家诗文集的材料，更是不胜枚举。为此，发掘、整理它们、取其精华，运用现代科学加以总结提高，使之更好地为人民生活服务，是很有意义的。

为了方便青年阅读，我们对原书加了一些注释，并把文言文用现代汉语作了翻译。这些古籍难免杂有不符合现代科学的东西，但是，为尽量保持原貌原意，译注时基本上未加改动；有的地方作了必要的说明，希望读者本着“取其精华，去其糟粕”的精神用以参考。编者水平有限，错误之处，请读者随时指正，以便修订。

中国商业出版社

本 书 简 介

《云林堂饮食制度集》为元代倪瓒所撰。

倪瓒(1301—1374)，字元镇，号云林。别号有嬾瓒、幻霞生、沧浪漫士，倪迂等；因其居处是周代的句吴，所以又号句吴倪瓒，此外还自号荆蛮氏，海岳居士等。

倪瓒生于无锡城东南约二十里的梅里衹陀村。其家豪富，他本人也是一个大地主兼大商人。在元朝末年，由于预感到农民起义即将爆发，他"忽尽鬻其家产，得钱尽推与知旧，人皆窃笑。及兵兴，富家尽被剽掠，元镇扁舟箬笠，往来湖泖间，人始服其识"(《列朝诗集小传》)。后来，他便带着家眷，扁舟往来于太湖和三泖之间，过着隐士生活，一直到死。

倪瓒为著名的元末四画家之一，擅长描绘江南平远景色，作品多用水墨作成。由于他把中国画的笔墨技巧推到一个新阶段，因而在中国美术史上具有较大的影响。

倪瓒家中有叫"云林堂"的建筑，故他编著的这本菜谱叫《云林堂饮食制度集》。

《云林堂饮食制度集》载《碧琳琅馆丛书·丙部》、《芋园丛书·子部》等，这里采用的是北京图书馆特藏书室所珍藏的清初毛氏汲古阁抄本。

除"灰法"、"洗砚法"外，《云林堂饮食制度集》中共记载了约五十种菜点、饮料的制法。部分地反映了元代苏南无锡

一带的饮食风貌。其中，有不少菜如“烧鹅”、“蜜酿蝤蛑”、“煮麸干”、“雪盦菜”、“青虾卷爊”等都是做得比较精致的，在烹饪史上颇有影响。清代文学家袁枚在《随园食单》中曾把前代的烹饪著作贬得甚低：“若夫《说郛》所载饮食之书三十余种，眉公(按，指陈继儒)、笠翁(按，指李渔)亦有陈言，曾亲试之，皆阏于鼻而蜇于口，大半陋儒附会，吾无取焉。”然而，在《随园食单》中，他却收录了倪瓒的“烧鹅”，并名之曰“云林鹅”。此外，日本羽仓则《养小录》中也将“烧鹅”收入。可见这只菜确实是独具风味，引人入胜，而名驰中外了。“蜜酿蝤蛑”也很有特色，如今的苏式名菜“芙蓉蟹斗”(一名“雪花蟹斗”)正是在其基础上发展起来的。姚咨在《后记》中说，《云林堂饮食制度集》中所收的菜肴“烹饪和淯”、“蔬素尤良”，我们认为还是中肯的。

美中不足的是，该书编排得稍乱一些，酱油、菜、面点、饮料，忽前忽后，无一定顺序；错字也不少；还掺进了与饮食无关的内容。估计有些缺点是前人在转抄的过程中产生的。

尽管如此，《云林堂饮食制度集》仍不失为一部有价值的烹饪著作，对我们研究元代苏南的烹饪技术是大有裨益的。

这个标点译注本曾经王利器先生审校。

目　录



酱　油　法

每黄子①一官斗，用盐十斤，足秤，水廿斤②，足秤。下之须伏日③，合下④。

译文

每用黄子一官斗，用盐十斤，份量要足秤，水二十斤，份量也要足秤。必须要在伏天将它们放入（缸中），（黄子、盐、水）一齐下。

煮　面

如午间要吃，清早用盐水搜⑤面团，捺⑥三、二十次，以物覆之⑦。少顷⑧，又捺团如前。如此团捺

---

① 黄子：豆饼上黄后捣碎。

② 廿(niǎn 念)斤：二十斤。

③ 伏日：伏天。

④ 合下：指黄子、盐、水一齐下。

⑤ 搜：这儿为和的意思。一般作"溲"。

⑥ 捺：按；揉之意。

⑦ 以物覆之：用东西将面团盖上。让面"饧"一下。

⑧ 少顷：过一会儿。

数四。真粉细末①，捍切②。煮法，沸汤内搅动下面，沸透，住火，方盖定。再烧，略沸，便捞入汁③。

译文

如果是在中午吃，(那么)清早就要用盐水和面，和成面团，按、揉二、三十次，用东西将面团盖上，让面饧一下。过了一会儿，又象第一次一样将面团按、揉二、三十次。这样一共将面团揉了饧，饧了揉共四遍。然后洒好的淀粉细末在板上，将面团捍薄，切成条状。煮面条的方法是：将锅内的水烧得滚开，用东西将开水打搅得旋转起来，然后再下面条，等水开透，停火，才能盖上锅盖。然后再烧火，等水稍微有些滚，就可以将面条捞出来，放入预先准备好的汤汁之中。

沈　香　束

檀④、暂⑤、藿⑥，作末。入原蚕蛾雄不对者⑦，晒干，一分，麝香少许，用鹅梨⑧汁作饼。阴焚之⑨。

---

① 真粉细末：捍面时洒用，以防面粘连。真粉，指好的淀粉。
② 捍切：将面捍薄，再切成条状。
③ 汁：卤汁或好的汤汁。
④ 檀：檀香。
⑤ 暂："暂"疑"栈"音近之误，栈香。
⑥ 藿：藿香。
⑦ 雄不对者：指未曾交配过的雄蚕蛾。
⑧ 鹅梨：鸭梨。
⑨ 阴焚之：在阴凉干燥处把它点燃。

译文

取用檀香、栈香、藿香，一起碾成细末。再加入一分晒干的未曾交配过的雄蚕蛾，以及极少量的麝香，用鸭梨的汁水将它们调和，做成饼状。(用时)在阴凉干燥处把它点燃。

蜜 酿 蝤 蛑①

盐水略煮②，才色变便捞起。擘开③，螯脚出肉④，股剁作小块。先将上件排在壳内，以蜜少许入鸡弹⑤内搅匀，浇遍⑥，次以膏腴⑦铺鸡弹上蒸之。鸡弹才干凝便啖⑧，不可蒸过。橙齑、醋供⑨。

译文

将梭子蟹用盐水稍微煮一煮，梭子蟹的颜色才变就捞出来。用手将蟹分开，将它的大螯及脚中的肉取出，股肉斩成

---

① 蝤蛑(yóu móu 由谋)：即"梭子蟹"。

② 煮：指煮蝤蛑。

③ 擘(bāi)开：用手将蝤蛑分开。

④ 螯脚出肉：将蝤蛑大螯及脚中的肉取出。

⑤ 鸡弹：鸡蛋。

⑥ 浇遍：将用蜜调成的蛋糊遍浇在梭子蟹壳中所盛放的蟹肉上。

⑦ 膏腴(yú 于)：肥脂。

⑧ 啖(dàn 淡)：吃。

⑨ 橙齑、醋供：用橙齑、醋供食。橙齑，捣碎的橙皮。用橙齑、醋伴食蟹，可以驱寒解腥，增加蟹的鲜美。

小块。先将上述的这些东西铺在蟹壳之中，用少量的蜂蜜加入鸡蛋中搅和均匀，将蛋糊遍浇在蟹壳所盛放的蟹肉之上，再用肥脂铺在鸡蛋糊上，然后上笼蒸。等鸡蛋糊刚刚凝固起来就可以吃了，不能蒸过头。食用时，可以供上放橙齑、醋的碟子，以便蘸食。

煮　蟹　法

用生姜、紫苏、桂皮、盐同煮。才火沸透便翻①，再一大沸透便啖。凡煮蟹，旋煮旋啖②则佳，以一人为率③，只可煮二只，啖已再煮、捧橙齑、醋供。

译文

（煮螃蟹的时候）要放生姜、紫苏、桂皮、盐一同煮。刚刚用大火烧得滚透了，就要将螃蟹翻一个身。再烧得大滚透了，就可以吃了。大凡煮螃蟹，现煮现吃就妙，以一人为例，只可以先煮两只吃，等吃完了再煮。食用时，要捧制橙齑和醋供食。

酒煮蟹法

用蟹洗净，生带壳剁作两段。次擘开壳，以股剁

① 翻：将蟹翻一个身。

② 旋煮旋啖：现煮现吃之意。

③ 为率：为例。率，这儿为榜样之意。

作小块，壳亦剁作小块，脚只用向上一段，螯①擘开，葱、椒、纯酒，入盐少许，于砂锡器中重汤顿熟②。啖之不用醋供③。

译文

取用螃蟹，将其洗干净，趁其活的时候连壳剁作两段。然后用手将螃蟹的壳分开，将蟹大腿斩作小块，蟹壳也斩成小块，蟹脚爪只用上面（粗的）一段，蟹的大钳分开，放老葱、花椒、纯酒，再放少量的盐，在砂器或者锡器中用浓汤炖熟。吃这种“酒煮蟹”的时候不要用醋。

煮 馄 饨

细切肉燥子④，入笋米⑤，或茭白、韭菜、藤花皆可。以川椒、杏仁酱少许和匀。裹之⑥。皮子⑦略厚、小，切方。再以真粉末擀薄用。下汤煮时，用极沸汤打转下之⑧。不要盖。待浮便起⑨，不可再搅。

---

① 螯(áo 熬)：螃蟹的大钳。
② 顿：炖。
③ 啖之不用醋供：吃“酒煮蟹”时不需要放醋。
④ 肉燥子：亦作“肉臊子”，即细肉丁，作馅心之用。
⑤ 笋米：象米粒般大小的笋丁。
⑥ 裹之：指馅心调拌好后，便可以用以包馄饨了。
⑦ 皮子：馄饨皮子。
⑧ 极沸汤：大滚的水。打转下之，将锅中的水搅得旋转起来，然后再下馄饨，以防粘连。
⑨ 待浮便起：等到馄饨浮出水面，便可捞起食用。

馅中不可用砂仁，用只嗳气①。

译文

（制作馄饨馅心的方法是）将肉切成细丁子，加人米粒大小的笋丁，或者用茭白丁、韭菜末、藤花末都可以。用少量的川椒、杏仁酱拌和均匀。（馅心制作好了以后）便可以用以包馄饨了。馄饨皮子开始可以擀得厚一点，小一点，切成方块。然后再洒上好淀粉把皮子擀薄以后用。馄饨包好之后下开水煮时，要先将水烧得大滚，并将水搅得旋转起来，然后再下馄饨（以防粘连）。不要盖锅盖。等馄饨浮出水面，便可以捞起食用，不能再搅动锅中的水。（还必须注意的是）馅心中不能用砂仁，如果用了，吃的人就会老打嗝儿。

黄 雀 馒 头 法

用黄雀，以脑及翅、葱、椒、盐同剁碎，酿腹中②。以发酵面裹之，作小长卷，两头令平圆，上笼蒸之。或蒸后如糟馒头法糟过，香法③炸之尤妙。

译文

取用黄雀，用它的脑子以及翅膀，加上老葱、花椒、盐

---

① 嗳气：打嗝儿。

② 酿腹中：填人黄雀腹中。

③ 法：疑为“油”之误。

一同斩碎，再填入黄雀的腹中。然后用发酵面把它包裹起来，做成小小的长卷形，使两头呈平圆状，再上蒸笼将其蒸熟（就可以食用了）。或者蒸熟之后用象糟馒头的方法将它糟一糟，再用香油将其炸一炸，（食用起来）风味尤其美妙。

冷淘面法

生姜去皮，擂自然汁①，花椒末用醋调，酱滤清，作汁②。不入别汁水。以冻鳜鱼③、鲈鱼、江鱼皆可。旋挑入减汁④内。虾肉亦可，虾不须冻。汁内细切胡荽或香菜或韭芽生者⑤。搜冷淘面在内⑥。用冷肉汁入少盐和剂⑦。冻鳜鱼、江鱼等用鱼⑧去骨、皮，批

---

① 擂（léi 雷）自然汁：研磨出天然的汁水。

② 作汁：指将生姜汁、花椒醋、酱清三者合成调料。

③ 冻鳜（guì 桂）鱼：冻好的“桂鱼”肉。

④ 减汁：“咸”汁。减，疑为“咸”之误。

⑤ “汁内”句：咸汁之中还要放入切细的生胡荽、香菜或韭芽。胡荽，又名“芫荽”，俗叫“香菜”。这里“胡荽”、“香菜”并提，可能是笔误。

⑥ 搜冷淘面在内：将用冰水或井水浸冷的面条挑在放有鱼肉、胡荽等的碗中。搜，这儿为挑之意。冷淘，一种熟冷面。古人常用冰水、井水浸成。

⑦ 用冷肉汁入少盐和剂：这儿介绍和面的情况，是对“冷淘面”的制作作补充说明。

⑧ 用鱼：用鱼肉。这儿是补充交待冻鳜鱼等的制作情况。

片①排盆中，或小定盘②中，用鱼汁及江鱼胶熬汁，调和清汁浇冻③。

译文

取用生姜，去掉它的外皮，研磨出天然的汁水，取用花椒末，用醋调匀，取用豆酱，过滤出酱清，将这三者合成调料。不要再加其它的汁水。用冻好的桂鱼、鲈鱼、江鱼肉都可以。旋即用筷子挑入上面配好的"咸汁"之中。（如果不用鱼肉），用虾肉也可以，但虾肉不需要冻。在"咸汁"当中，还要放入切得很细的生芫荽、香菜或韭芽。然后将用冰水或井水浸冷的熟面条挑放在有咸汁、鱼肉、胡荽、香菜、韭芽丝的碗中（"冷淘面"也就制作成功了）。（还有一些该说明的，在做面条时）要用冷肉汁加少许盐和面。做冻桂鱼、江鱼等时，只用鱼肉，鱼骨、鱼皮要去掉，将鱼肉批成薄片，铺排在盆中，或者铺排在定磁的小盘子中，用鱼汤和江鱼的鳔胶熬成汁，再将这清汁调好味浇在鱼片上，然后使其冻成"冻子"。

新　法　蛤　蜊④

用蛤蜊洗净。生擘开，留浆别器中⑤。刮去蛤蜊

① 批片：切成薄片。

② 小定盘：定磁的小盘子。

③ 冻：将用调料等汁浇过的鱼片冻成"冻子"。

④ 新法蛤蜊：这是一只生拌蛤蜊肉的名菜。

⑤ 留浆别器中：将蛤蜊壳中的浆水留在其它器皿中。

泥沙，批破，水洗净，留洗水①。再用温汤②洗，次用细葱丝或桔丝少许拌蛤蜊肉，匀排碗内。以前浆及二次洗水汤澄清去脚③，入葱、椒、酒调和。入汁浇供④，甚妙。

译文

取用蛤蜊，将它洗干净。乘活将它分开，将蛤蜊壳中的浆水保留在其它器皿中。刮去附着在蛤蜊肉上面的泥沙，将肉用刀批破，再用水洗干净，留下洗蛤蜊肉的水。然后再用温开水洗一遍，接着用少量的细葱丝或者桔皮丝拌蛤蜊肉，均匀地排列在碗中。再用前面留下的蛤蜊壳中的浆水以及二次洗蛤蜊的水，澄清之后，去掉沉淀的渣滓，加入老葱、花椒、酒调和好味道。将调和好的汁水浇在盛蛤蜊的碗中，然后供食。（这种吃法）是很妙的。

雪　盦　菜⑤

用青菜心，少留叶，每科⑥作二段入碗内。以乳

---

① 留洗水：留下洗蛤蜊肉的水。

② 温汤：温开水。

③ 脚：指沉淀的渣滓。

④ 入汁浇供：将调和好的汁水浇在盛蛤蜊的碗内，然后供食。

⑤ 盦（ān 安）：同“庵”。

⑥ 科：即“棵”。

饼[1]厚切片盖满菜上，以花椒末于手心揉碎糁上[2]，椒不须多，以纯酒入盐少许，浇满碗中，上笼蒸，菜熟烂啖之。

译文

取用青菜心，少留菜叶，每棵切作两段放在碗中。用奶饼切成厚片子满满地盖在菜上面，再用花椒末在手中搓揉碎洒在奶饼片上，花椒末不必用得太多，然后用纯酒，酒中放入少量的盐，将放菜、奶饼的碗浇满。接着上蒸笼蒸，等到青菜既熟且烂的时候食用它。

煮　麸　干[3]　法

以吴中[4]细麸，新落笼不入水者[5]，扯开作薄小片。先用甘草，作寸段，入酒少许，水煮干，取出甘草。次用紫苏叶[6]、桔皮片、姜片同麸略煮，取出，待冷。次用熟油、酱、花椒、胡椒、杏仁末和匀，拌面、姜、桔等，再三揉拌，令味相入。晒干，入糖

---

① 乳饼：奶饼。一种干酪。

② 糁(sǎn 三上)上：将花椒末洒在乳饼片上。糁，原为“以饭和羹”、“饭粒”等意，引申为“散粒”。

③ 麸干：面筋干。麸，麸筋（面筋）的省称。

④ 吴中：今江苏苏州市。

⑤ 新落笼不人水者：刚从蒸笼中取出尚未下水的。

⑥ 紫苏叶：简称苏叶，气味异香。

甏内封盛①。如久后啖之时觉硬，便蒸之。

译文

取用苏州产的细面筋，刚刚从蒸笼中取出尚未下过水的，用手撕成既小又薄的片子。先用甘草，切作一寸长的段子，加入少许酒，放水煮，等到水煮干时，取出甘草。再用紫苏的叶子、桔皮的片子、生姜的片子同面筋稍微煮一下，将(面筋)取出来，等它冷却。再用熟油、豆酱、花椒、胡椒、杏仁末和均匀，拌面、生姜丝、桔皮丝等，再三地揉拌，使各种味道渗透到面筋当中去。然后将面筋晒干，装入糖坛子中，封口，盛好。如隔了较长的时间吃它觉得硬时，就把它再蒸一下。

蚶　子②

以生蚶劈开，逐四、五枚③，旋劈，排碗中，沥浆④于上，以极热酒烹下，啖之。不用椒盐等。劈时，先以大布针刺，口易开⑤。

---

① 甏(bèng 崩去)：大瓮；坛子。一种小口大腹的陶制盛器。封盛，这里为封口，盛好。

② 蚶(hān 酣)子：俗叫“瓦垄子”，又叫“魁蛤”，软体动物，介壳厚，有突起的纵线象瓦垄。生活在浅海泥沙中。肉味鲜美。

③ 逐四、五枚：连续劈四五枚。逐读如“逐一逐二”之逐。

④ 浆：蚶子壳中之浆。

⑤ 口易开：蚶子口易开。

译文

将活蚶子劈开，连续劈四、五枚。一面劈，一面将蚶子肉取下铺放在碗中，并将蚶子壳中的浆汁洒在肉的上面，再用烧得非常烫的酒烹一下，就可以吃它了。（吃蚶肉时）不要用花椒、盐等。劈蚶子时，先用缝布用的大针刺一下蚶子，蚶子的口就容易张开了。

青　虾　卷　爈①

生青虾去头壳，留小尾。以小刀子薄批，自大头批至尾，肉连尾不要断。以葱、椒、盐、酒、水淹②之。以头壳擂碎③熬汁，去查④。于汁内爈虾肉，后澄清，入笋片、糟姜片供。元汁⑤。不用辣酒，不须多爈令熟。

译文

活青虾，去掉它的头及壳，只留下小尾巴。用小刀子将虾肉批成薄片，从大的一头批到尾部，虾肉仍然要和尾巴相连，不能批断。再用老葱、花椒、盐、酒、水将虾肉腌一下。

① 爈（cuān 撺）：将食物放入沸水中略煮一下。

② 淹：应为"腌"。

③ 擂碎：敲碎、捣烂之意。

④ 查：应为"渣"。即虾的碎头壳之类。

⑤ 元汁：指用虾头壳熬的原汁。

另外将虾的头、壳捣烂，熬成汤汁，再去掉渣子。然后将汤汁烧滚，把虾肉放在里面略煮一下，等汤澄清后，加入笋片、糟姜片共食。煨虾用的汤汁要使用虾头、虾壳熬成的原汁，不要加辣酒，虾肉煨的时间不能长，使它熟就行了。

香 螺 先 生

敲去壳，取净肉，洗。不用浆①。以小刀卷批②，如敷梨子法③。或片批，用鸡汁滚煨。

译文

取用香螺，将其敲碎，去壳，只用螺肉，洗干净。螺壳中的浆汁不要用。再用小刀将螺肉象削梨皮一样批成一圈圈的薄片，或者平批成薄片，放在鸡汤之中稍微煨一下就可以食用了。

江 蝤④

生取肉，酒净洗。细丝如筋头大⑤，极热酒煮食

① 不用浆：不用螺壳中的浆汁。
② 卷批：一圈圈地批成薄片。
③ 如敷梨子法：如同敷梨子的方法一样。这里的“敷”，从文意上看似为“卷削”之意，但“敷”本身并无此意。疑为方言。
④ 江蝤：即“江珧(yáo)”，又叫“江瑶”，一种生活在海里的软体动物，壳三角形，肉柱叫江珧柱，可以吃。
⑤ 细丝为筋(zhù 助)头大：将江蝤肉切细丝，如筷子头大(粗)。筯，筷子。

之。或作缕生①，胡椒、醋食之②。椒、醋，入糖 盐少许，冷供③。

译文

取用活江鳐的肉，用酒洗干净。将江鳐肉切成象筷子头一般粗的丝，用极其烫的酒煮熟食用。或者将江鳐肉生切成丝，加上胡椒、醋食用它。(吃时)还可以在胡椒、醋中加一点糖和盐。这是一只生吃的冷菜，不能加热供食。

鲻　　鱼④

切块如鲤鱼法。半水半酒⑤，姜、椒、酱煮食之。令腻⑥。

译文

将鲻鱼切成块子，如同烧鲤鱼中的鱼块的形状一样。然后用一半水一半酒、生姜、胡椒、酱将其煮熟食用 煮的时

① 缕生：生吃的江鳐细丝。

② 胡椒、醋食之：加上胡椒、醋食用它。之，代"缕生 。

③ 椒、醋，入糖、盐少许，冷供：对上文的补充说明。在胡椒、醋中要加入一点糖和盐。"缕生"制好后要不加热供食。

④ 鲻（zī 资）鱼：黑鲻，一名鲻。生活在海水和河水交界处。海水亦有。一般长度不超过一尺。

⑤ 半水半酒：煮鱼时，水和酒的用量要一样多。

⑥ 令腻：使得卤汁粘稠。这儿指火候到家，鱼锅中产生的"自来芡'。

候，火候要到家，使鱼锅中产生“自来芡”。

田　螺

取大者，敲取头，不要见水。用沙糖浓拌，淹饭顷。洗净。或批，用葱、椒、酒淹少时，清鸡元汁爊供。或生用盐、酒，入莳萝①浸三、五日，清醋供。夏不可食。

译文

取用大田螺，敲碎，取它头部的肉，不要碰到生水。将螺头肉用沙糖搅拌粘稠，腌约一顿饭的光景。再将螺头肉洗干净。（吃法有两种）或者将螺头肉批成薄片，用老葱、胡椒、酒腌一会儿，放在鸡清汤的原汁中爊熟供食。或者将生螺头肉用盐、酒，并加入莳萝浸渍三到五天，然后用清醋供食。（生螺头肉），夏天不能够吃。

爊　肉　羹

用膂肉②，先去筋膜净。切寸段小块，略切碎路③，肉上如荔枝④。以葱、椒、盐、酒淹少时，用

① 莳萝：亦称“土茴香”。伞形科。多年生草本。夏季开黄色小花。果实椭圆形，可提芳香油，亦入药，有健脾开胃消食作用。
② 膂（lǚ旅）肉：脊骨上的肉。位于内侧的为“里肌”肉。
③ 略切碎路：略微切出（剞出）细碎的纹路。
④ 肉上如荔枝：肉的表面如荔枝一样。指呈荔枝形花纹。

滚汤中，略拨动，急连汤取肉①于器中养浸。以肉汁提清②，入糟姜片，或山药块，或笋块同供。元汁③。

译文

用脊背上的肉，先要把肉上的筋膜剔除干净，再将肉切成一寸长的小块子，在肉上略微割出细碎的纹路，使肉的表面呈现荔枝形花纹。然后用老葱、胡椒、盐、酒将“荔枝肉”腌一会儿，再将“荔枝肉”投进滚汤之中，略微拨动几下，便带着汤将肉取出，放在器皿中浸养。另外用肉汤提取清汤，在清汤中加入糟姜片，或者加入山药块，或者加入笋块，同“荔枝肉”一齐供食。（应当注意的是）提清汤的肉汁要用原汁。

腰　肚　双　脆④

“鸡脆”同前法。“鸡脆”，用胸子白肉⑤，切作象眼骰子⑥块。仍切碎路，如荔枝皮。余如前法。

---

① 连汤取肉：带着汤将肉取出。

② 以肉汁提清：用肉汁提取清汤。

③ 元汁：提清汤的肉汁要用原汁。

④ 腰肚双脆：本条标题与内容不符。

⑤ 胸子白肉：鸡脯肉。

⑥ 骰（tóu头）子：一般叫“色（shǎi）子”，一种赌具。

译文

做"鸡脆"的方法同前面"爊肉羹"的方法一样。做"鸡脆"，要取用鸡脯肉，切成"骰子"般大小的象眼块。仍然要在肉面上剞花纹，象荔枝外壳上的花纹一样。其余的操作过程同"爊肉羹"是一样的。

醋 笋 法

用笋汁，入白梅、糖霜①或白沙糖、生姜自然汁少许，调和合味。入笋淹少时，冷啖②。不可留久。

译文

用煮笋子的汤汁，加入白梅、白糖或者白沙糖、少量的生姜自然汁，调和得适合口味。然后放入笋子，腌一会儿，冷吃。这种腌笋不能长时间保存。

烧 萝 卜 法

用切作四方长小块，置净器中。以生姜丝、花椒粒糁上。用水及酒、少许盐、醋调和，入锅一沸，乘热浇萝卜上，急盖之，置地③。浇汁应浸没萝卜。

---

① 糖霜：白糖。
② 冷啖：冷吃。
③ 置地：放着。如元人言坐着为"坐地"。

译文

取用萝卜，切成长方形的小块，放在干净的器皿中。用生姜丝、花椒粒洒在上面。用水以及酒、少量的盐、醋调和，放入锅中烧一个滚，然后把这混合调料乘热浇在萝卜之上，迅速将盛萝卜的器皿盖上，放着(待一会儿食用)。浇调料的时候应注意使调料浸没萝卜。

槽　姜　法

净布揩去嫩芽。每姜一斤，用糟一斤半、炒盐一两半拌匀，即入瓶，以炒盐少许糁面。封之。

译文

用干净的布揩去生姜的嫩芽。凡用生姜一斤，要用糟一斤半、炒盐一两半拌匀，即可装入瓶中，还要用少量的炒盐洒在生姜的面上。然后将瓶口封起来。

煮　麞　茹[①]

用水净洗数四，至沙泥净尽。然后鸡肉汁内发之。

---

① 麞茹：似指蘑菇一类的干菜。

译文

用水将蘑茹洗多次，洗干净，一直要到把蘑茹上粘着的泥沙洗净为止。然后放在鸡汤或肉汤中将其涨发开。

郑　公①　酒　法

白面三十斤，绿豆一斗，烂煮，退砂木香一两为末，官桂一两为末，莲花朵蕊三十朵，用须并瓣②，碎捣，不用房③，甜瓜烂捣，以粗布绞肉④约一碗，捣辣蓼⑤自然汁，和前拌匀，干湿得中⑥。用布包，脚踏之，令实⑦。用二桑叶包裹，麻皮扎，悬透风梁上。一月后取出，去桑叶，刷曲⑧净，日晒夜露，约一月，入瓦土甏中密封。每面三十斤，约面饼⑨七十个。

---

① 郑公："郑公"疑当作"郭公"，现在还有郭公酒出售。

② 用须并瓣：用莲须及莲花瓣。

③ 不用房：不用莲房。

④ 肉：甜瓜的肉泥。

⑤ 辣蓼：中药名。蓼科植物水蓼的全草。古代制曲时常用它。

⑥ 和前拌匀，干湿得中：指将上述各种原料调拌均匀，做到干湿适中。

⑦ 令实：令紧实。

⑧ 曲：酿酒或制酱时引起发酵的块状物，用某种霉菌和大麦、大豆、麸皮等制成。这里是指接种微生物用的老曲末。

⑨ 面饼：酒药饼。

译文

取用白面三十斤，蓼豆一斗，绿豆要煮烂，退砂木香一两，研成细末，官桂一两，研成细末，荷花嫩房三十朵，用花须及花瓣，捣碎，不用芯房，甜瓜捣烂，用粗布绞出甜瓜的肉泥约一碗，捣取辣蓼的自然汁，用来将上述的各种原料调拌均匀，做到干、湿适中。然后用布将调拌好的原料包好，用脚踩它，使它紧实。再用第二季的桑叶包裹好，扎上麻皮，悬挂在通风的屋梁上。一个月以后取下来，去掉桑叶，在原料上刷上曲，要全部刷到。然后使其日晒夜露，经过约一个月的时间，放入瓦瓮之中密封起来。凡面三十斤，大约可以做成酒药饼七十个。

酿　法①

用米，河水淘极净，浸十日许，漉起②，再以河水淋之。淋米水留澄清水用③。每糯米一石，留一斗作报饭④，可迟三日浸。每米一斗，用淋米水八斤⑤，面每石用五斤或四斤，作清酒只用三斤。每缸可酿米一

① 酿法：这一段文字记的是“郑(郭)公酒”的具体酿造法。

② 漉(lù 鹿)起：用笊篱将米捞起，让水流掉。

③ 淋米水留澄清水用：淋米水要保留下来，澄清以后用。淋米水又称“浆水”。我国古代酿酒（如“绍兴酒”），常用加浆水的方法发酵。

④ 报饭：蒸熟后作“酘”用的饭。

⑤ 用淋米水八斤：即用“浆水”八斤。

石，用曲捣碎和饭①，分作四分，逐一分。先以小缸入水少许搜拌合匀，逐一入缸，以手捺实，以木杓衬水浇之，以芦席稻草覆之。一宿后看缸面，有大裂开者以手衬，觉温热，用扒打之。待三次打扒后，即入扳饭。仍以醅②少许解饭开，倾入缸内，再盖，打匀，再盖，约一月余熟。每二石用灰八团③。一半入醅，作别袋榨之，一半以袋入酒汁中，澄清去脚,澄二次，入饼煮之(清酒不要扳饭)。

灰法：桑灰、粟灰，生粟炭灰筛过。饮汤，团小盏大，又如炭团大。火煅通红，三四次，为末用之。

译文

取用米，用河水淘洗得极其干净，再将米放在水中浸泡十天多，用笊篱将米捞起，再用河水浇一浇。浇米的水要保留下来，待澄清后使用。凡糯米一石,要留一斗下来作报饭，可以推迟三天浸泡。每用米一斗，必须要用浇米的水八斤，每用面一石则用五斤或者四斤，作清酒只要用三斤。每只大缸可以酿米一石。将"曲"捣碎后和糯米饭拌和，分作四份，逐一进行分。先用小缸入水少许，搅拌使得均匀，（将四份和了"曲"的糯米饭)逐一装入大缸中,用手捺实在。再用木杓舀水浇在缸中,用芦席或稻草帘将缸盖上。一夜之后看缸面，如果缸面上有大裂口出现的，就用手伸进去试一试，假如觉

① 用曲捣碎和饭：将"曲"捣碎后和糯米饭拌和。

② 醅(pēi 呸)：没过滤的酒。

③ 团：因灰成团形，故名。

得温热，便用竹扒将它打一打。等到经过三次打扒，即加入“报饭”。仍然用少许没有过滤的酒将“报饭”调散，倒入缸中，再盖上盖子。如果缸面出现裂口，就用竹扒打匀，再将盖子盖上，大约一个多月就成熟了。每二石米用八团“灰”。一半放入没有过滤的酒中，做另外的袋子来袪它，另一半放入袋子投进酒汁之中，澄清之后去掉酒脚，一共澄清两次，然后加入酒药饼将它烧煮(清酒不要放报饭)。

制造灰的方法：用桑灰、粟灰，(粟灰)是用生粟炭灰筛出来的。在灰中放入开水，把它们调和，做成如小酒盏一样大的团子，又可以象炭团一样大。然后用火将“灰团”烧得通红，共烧三、四次。使用时，要将“灰团”捣成细末用。

煮鲤鱼

切作块子，半水半酒煮之。以姜去皮，先薄切片，捣如泥，花椒为姜和①，研匀，略以酒解开。先以酱水少许入鱼，三沸，次入姜、椒，略沸即起。

译文

将鲤鱼切作块状，用数量相等的水和酒来煮它。用生姜，去掉皮，先切成薄片，再捣成泥状，还要用花椒，和生姜泥拌和，研匀，接着用一些酒将其化开。(在放调料时)先将少量的酱油放入鱼锅中，待锅中多次沸腾之后，再加入生姜，花椒，等锅中稍微沸腾就可以起锅将鱼块装盘了。

---

① 这里疑有错字，原文如此。

又　法①

切作块子。先以香油沸熟②，以熟油烹姜、椒于别器，次就油锅下鱼，煎色变，以烹下③。稍住火片时，下酱水。余如前法。

译文

将鲤鱼切作块子。先把香油炼熟，以熟油将生姜、花椒烹炸一下，捞起，装入其它的器皿中。接着就着热油锅下鱼块，等到鱼块煎得变成(金黄)色，便将姜、椒等调料投入鱼锅中煮。然后停火片刻，下酱油。其余的操作方法和前面“煮鲤鱼”法一样。

蟹　鳖

以熟蟹剔肉，用花椒少许搅匀。先以粉皮④铺笼⑤底干荷叶上，却铺⑥蟹肉粉皮上，次以鸡子或凫

---

① 又法：“煮鲤鱼”的又一种方法。

② 沸熟：炼熟。

③ 以烹下：将姜、椒等调料投入鱼锅烹煮。

④ 粉皮：绿豆粉皮。

⑤ 笼：蒸笼。

⑥ 却铺：再铺。

弹①入盐少许搅匀浇之，以蟹膏②铺上，蒸鸡子干为度③。取起，待冷，去粉皮，切象眼块。以蟹壳熬汁，用姜浓捣，入花椒末，微著真粉牵和④，入前汁或菠菜铺底供之。甚佳。

译文

取用熟螃蟹，剔出蟹肉，用少量花椒拌和均匀。先用菉豆粉皮铺在垫在蒸笼里的干荷叶上，再把蟹肉铺在粉皮上，接着用鸡蛋或野鸭蛋，在蛋中放一些盐，搅拌均匀，然后浇在蟹肉之上，在蛋糊的上面还要铺上蟹油、蟹黄，再进行蒸制，以把鸡蛋(或野鸭蛋)蒸凝固为准。然后将蒸熟的“蟹鳖”从笼中取出，等冷却后，去掉粉皮，切成象眼块。再用螃蟹壳熬汁，把生姜捣浓，加入花椒末，稍微放一些淀粉勾芡，放一些前面制成的汁水或者用菠菜铺底，(将“象眼块”的“蟹鳖”放在上面)供食。风味非常佳美。

糖馒头⑤

用细馅馒头，逐个⑥用黄草布包裹，或用全幅

---

① 凫(fú符)弹：野鸭蛋。凫，水鸟，俗叫“野鸭”。

② 蟹膏：蟹油：蟹黄。

③ 蒸鸡子干为度：将鸡蛋蒸凝固为准。干，这儿为凝固之意。

④ 微著真粉牵和：稍微放一些淀粉“勾芡”。

⑤ 糖馒头：“糖”似为“糟”之误。

⑥ 逐个：每个，个个。

布。先铺糟在大盘内，用布摊上，稀排馒头布上，再以布覆之，用糟厚盖布上。糟一宿取出①，香油炸之，冬日可留半月。冷则旋火上炙之②。

译文

用细馅馒头，每个都用黄草布包裹起来，或者用全幅布包裹。先将糟铺在大盘子中，用布摊在糟上，在布上稀疏地排列好馒头，再用布盖在上面，用糟厚厚地盖在布上。这样糟一夜，就可以把馒头取出来了，再用香油把它炸一炸，冬天可以保存半个月的时间。如果馒头冷了，可以随即在火上将它烤热(食用)。

煮　猪　头　肉

用肉切作大块。每用半水半酒、盐少许、长段葱白、混花椒入磁缽或银铫内重汤顿一宿。临供③，旋入糟姜片，新橙、橘丝。如要作糜④，入糯米，擂碎⑤生山药一同顿。猪头一只，可作糜四分⑥。

---

① 取出：指将馒头取出。

② 冷则旋火上炙之：如果馒头冷了，随即在火上将它烤热。

③ 临供：临供食之时。

④ 糜(mí 迷)：粥。这儿指肉粥。

⑤ 擂碎：研碎。

⑥ 分：同“份”。

译文

取用猪头肉，将其切成大块子。每逢煮时，放等量的水和酒、少许盐、长段的葱白，并掺进花椒，放进砞砂罉或者银锅内用浓汤顿一夜。临到供食之时，立即放进糟姜片、新橙丝、桔丝。如果要做肉粥，就要放糯米，并将生山药研碎以后一起顿。一只猪头，可以做肉粥四份。

川猪头

用猪头不劈开者，以草柴火薰去延①，刮洗极净。用白汤煮。几换汤，煮五次。不入盐②。取出后，冷，切作柳叶片。入长段葱丝、韭、笋丝或茭白丝，用花椒、杏仁、芝麻、盐拌匀，酒少许洒之。荡锣③内蒸。手饼④卷食。

译文

取用没有劈开的猪头，用草柴烧火薰去猪头上的粘液，然后将其刮洗得极干净。用白开水煮。要多次换水，一共煮五次。不要放盐。将猪头从锅中取出后，等其冷却，切成柳

---

① 延：疑为"涎"误。"涎"，唾液。这儿泛指猪头上的粘液。

② 不入盐：不放盐。

③ 荡锣：一种可以蒸东西用的器皿。

④ 手饼：一种圆形薄面饼。具体做法见下一段。

叶片。再在肉片中加入长段葱丝、韭菜丝、笋丝或者茭白丝，用花椒、杏仁、芝麻、盐拌匀，用少量的酒洒一洒。然后放在荡锣里隔水蒸。猪头肉蒸熟之后，用“手饼”卷起来食用。

手　饼

用头子麯①，十分滚汤，入盐搜匀。捺面极熟，斡作小碗许大饼子②，熬盘上熯熟③，频以盐水洒之。才起，以湿布卷覆④。

译文

取用头子面，浇入极滚的水，加一些盐拌和均匀。将面揉、按得极其“透”，再擀成象小碗口差不多大的饼子。放在“鏊”上烙熟。烙的时候，要频频用盐水洒在饼的上面。将饼取下的时候，刚揭起，就要用（干净的）湿布卷盖起来。

---

① 麯：为“面”之误。

② 斡：应作“擀”。小碗许大，指面饼象小碗口差不多大。

③ 熬盘：类平底锅的炊具。熬应为“鏊”。熯（hàn汉），烧。这儿为“烙”之意。

④ 覆：盖。

鲫 鱼 肚 儿 羹

用生鲫鱼小者，破肚去肠。切腹腴①两片子，以葱、椒、盐、酒浥②之。腹后相连如蝴蝶状③。用头、背等肉熬汁④，捞出肉。以腹腴用筲箕或笊篱盛之⑤，入汁肉绰过⑥。候温，镊出骨⑦，花椒或胡椒、酱水调和。前汁捉清⑧如水，入菜⑨，或笋同供。

译文

取用活的小鲫鱼，破开肚子，去掉肠子。将鱼腹部的两片肥肉切下，用老葱、花椒、盐、酒腌一下。两片"腹腴"要相互连着，象蝴蝶一样。另外用鱼头、鱼背的肉等熬汤汁，

---

① 腹腴（yú 鱼）：腹部肥肉。

② 浥（yì 易）：湿润。这里指"腌"一下。

③ 腹后相连如蝴蝶状：指两片"腹腴"要相互连着，象蝴蝶一样。

④ 用头、背等肉熬汁：用鲫鱼的头、背等肉熬汤汁。

⑤ 筲箕：这里指竹丝编的淘米器。 笊篱，即"笊篱"。一种用竹篾、柳条、铁丝等编成的杓形用具，能漏水，用来在汤内捞东西。

⑥ 汁肉：汁内。肉为"内"之误。 绰，为"焯"之误。

⑦ 镊出骨：镊出鱼刺。

⑧ 前汁捉清：将前面用鱼头、鱼背肉熬的汤汁提清。元、明之际的烹饪书中往往将提清汁叫"捉清汁"。

⑨ 入菜：放入蔬菜。

（等汤熬好）便将鱼头、背的肉等捞出。再将“腹腴”片用筲箕或者笊篱盛好，放在鱼汤中焯一焯。等焯过的“腹腴”片不烫时，镊出鱼刺，用花椒或胡椒、酱水调和。再将前面所制作的鱼汤汁提得如水一样清，放入菜蔬，或者加入笋片一同供食。

蜜 酿 红 丝 粉

用真粉入胚子①搜和匀。用浓稻草灰汁或炭灰汁作汤 索粉②于中即成。清鸡汁供③。鸡丝或肉丝任用，作点头④。

译文

取用真粉，放入模子中拌和均匀。另外用浓稻草灰汁或者炭灰汁做汤，将和好的真粉通过胚子成为丝条下在汤中就行了。再将下好的粉丝挑入鸡清汤中供食。可以任意选用鸡丝或肉丝盖在粉丝上作“浇头”。

---

① 胚子：模子。

② 索粉：将调和好的真粉通过胚子成为丝条。索，线、丝，这儿作动词用。

③ 清鸡汁供：再将下好的粉丝挑入鸡清汤中供食。

④ 点头：如今称“浇头”或“交头”。这儿指盖在粉丝上的鸡丝或肉丝。

熟　灌　藕

用绝好真粉，入蜜及麝①少许，灌藕内，从大头灌入。用油纸包扎煮。藕熟，切片，热啖②之。

译文

用绝顶好的真粉，加入少量的蜂蜜及麝香，灌进藕孔之中，从藕大的一头灌进去。然后用油纸将藕包扎紧下锅煮。等到藕熟了，切成片子，趁热将它吃掉。

桔　花　茶

茉莉同。以③中样细芽茶，用汤罐子④先铺花一层，铺茶一层，铺花、茶层层至满罐。又以花蜜盖⑤，盖之⑥。日中晒，翻覆罐三次。于锅内浅水熳火⑦蒸之。蒸之候罐子盖热极取出，待极冷然后开罐取出

---

① 麝（shè 射）：麝香。

② 热啖：趁热吃。

③ 以：用。

④ 汤罐子：一种煮水的陶器。也可以用来蒸东西。

⑤ 花蜜盖：花密盖。蜜为"密"之误。

⑥ 盖之：用盖子将汤罐盖上。

⑦ 熳火：文火。熳，应作"慢"。

茶，去花以茶①。用建莲纸包茶，日中②晒干。晒时常常开纸包抖擞，令匀，庶易干也③。每一罐作三、四纸包则易晒。如此换花蒸晒，三次尤妙。

译文

如做茉莉花茶，方法和做桔花茶相同。（做桔花茶的方法是）取用中等的细芽茶，在汤罐中先铺上一层桔花，再铺一层细芽茶，然后花、茶层层相铺一直铺到满罐为止。再用一层花密密地盖在上面，然后用盖子将汤罐盖好。接着将汤罐放在太阳底下晒，并将罐子翻覆三次。而后在锅中放浅浅的水，将汤罐搁在里面用文火蒸。要蒸得等汤罐的盖子热到极点时将汤罐取出来，等到汤罐变冷了，然后打开盖子，取出茶叶，要将花去掉，只用茶叶。用建莲纸把茶叶包起来，放在太阳下晒干。晒的时候要经常打开纸包抖一抖，使茶受热均匀，差不多就干得快了。每一汤罐中的茶叶，包成三、四个纸包晒比较适宜。采用这种方法做桔花茶，（做一次后）要另换桔花再蒸晒，如果换了三次花，这桔花茶就特别佳妙了。

莲　花　茶

就池沼中，早饭前，初日出时择取莲花蕊略破

① 去花以茶：将花去除，只留茶叶。
② 日中：太阳下。
③ 庶（shù数）易干也：差不多是容易干的。庶，庶几，将近，差不多。

者，以手指拨开，入茶，满其中，用麻丝缚扎定。经一宿，明早连花摘之，取茶，纸包晒干。如此三次[1]。锡罐盛，扎口收藏。

译文

在池沼之中，于早饭之前，太阳刚刚出来的时候选择好略微有些开放的荷花，用手指拨开花瓣，将茶叶放进花苞之中，要放满，然后用麻丝将荷花捆扎好。经过一夜，第二天早上连花一起摘下来，从荷花中取出茶叶，用纸包好晒干。象这样做要做三次（将茶叶三次放入荷花之中，三次取出，三次晒干）。然后将茶叶放在锡罐中收藏，锡罐的口要用用东西扎紧。

煎前茶[2]法

用银茶铫[3]煮水，候蟹银[4]动。以别器贮茶，倾铫内汤[5]少许，浸茶没[6]，急用盖盖之。俟浸茶湿透，

---

① 如此三次：象这样做三次。指将茶叶三次放入莲花之中，三次取出，三次晒干。

② 前茶：这里指的是前面说的莲花茶。

③ 铫（diào 吊）：煮开水熬东西用的器具，亦作吊子。

④ 蟹银：蟹眼。银为"眼"之误。蟹眼，螃蟹的眼睛，形容水初沸时所泛起的小气泡

⑤ 汤：开水。

⑥ 浸茶没：开水要浸过茶叶。

再以铫置火上，俟汤有声，即下所浸茶。少倾便取起①。又少倾再置火上，才略沸，便啜之②，极妙。

译文

用银茶吊煮水，等到茶吊中泛起象“蟹眼”一样的小气泡，这时用另外的器皿盛放（前面所说的）莲花茶，倒入少量的银吊中的开水，将茶叶浸没，迅速用盖子盖上。等到将茶叶浸透，再把银茶吊放在火上，等到吊中的水发出声响，随即投下所浸泡的茶叶。过一会儿便把茶吊从火上取下。又过一会儿再将茶吊放在火上，才稍稍沸腾，便可以喝它了。这是非常妙的。

香橼③煎

用香橼旧者④，亦皆去穰及囊，切作丝。入汤内煮一、二沸，取出沥干。别⑤用蜜，入水少许，每蜜

---

① 少倾便取起：一会儿便将银茶铫从炉子上拿下来。少倾，倾为“顷”之误，一会儿，不多时。

② 啜（chuò 辍）之：喝茶。啜，喝。之，代茶。

③ 香橼（yuán 缘）：即“枸（jǔ 举）橼”。芸香料。果实卵形或长圆形，皮粗厚而有芳香，熟时呈柠檬黄色，不易剥离。初冬果熟。瓤囊细小，约十瓣；肉黄白色，液汁不多，味苦。果皮供药用，古人亦常以之入馔。

④ 旧者：陈的。

⑤ 别：另。

一两入水一钱，于银石器中熳火熬蜜熟，水稠为度①。入香橼丝于内，略搅，即连器取起。经一宿再熬，略沸即取起。候冷，再一沸取起。俟冷，入瓷器贮，封之即可②。少入蜜作荐酒用③，作汤则旋入别蜜④。

译文

取用陈香橼，要将它们的瓤囊全都去掉，将皮切作丝。然后放入开水中煮一、二滚，取出后沥干水份。另外取用蜜，蜜中放少量的水，每当用蜜一两放入水一钱，在银石器中用文火将蜜熬熟，以蜜粘稠为准。再在蜜中放入香橼丝，稍微搅一搅，便立即将香橼丝连同银石器一起取下。经过一夜，再放到火上去熬，等蜜稍稍沸腾就取下来。等蜜冷却之后，再将银石器放到火上烧，让蜜再烧滚便取下。等到蜜和香橼丝冷却后，放入瓷器中收贮，将瓷器口封起来就行了。少放一些蜜的“香橼煎”可以作下酒的菜用。如果做汤，就要另外放入蜜。

香　灰⑤

用杉树枝灰、秋茄子根灰、纸钱⑥灰等分，和匀，

① 以稠为度：以蜜稠为准。
② 封之即可：将瓷器的口封起来就行了。
③ 作荐酒用：作下酒的菜用。
④ 作汤则旋入别蜜：如果做汤，就要另外放入蜜。
⑤ 香灰：是作洗砚台所用。本段文字及下段“洗砚法”，均与饮食无关。
⑥ 纸钱：一种专供做冥币用的纸张。

饮汤作团。入灶内，木柴火煅过．红取出，碎研。再用饮汤团煅至白。入细梗子石灰三分之一，再团，煅过，筛细。用几煅前三种灰至白，须煅一、二十次。

译文

用杉树枝烧成的灰、秋天的茄子根烧成的灰、 纸钱烧成的灰各等分，拌和均匀， 放入开水调和做成团子。将灰团放进灶膛之中，用木柴火烧煅，等灰团烧成红色时取出， 研成碎末。再用开水调成的灰团烧煅到发白。 加入有细粒的石灰三分之一，再做成团子， 放在火中煅过，然后用筛子筛出细粉。要使经过几煅的前几种灰变成白色，还必须煅一、 二十次。

洗 砚 法

用稻草灰，或用烧过灰，或香灰，寺庙中者亦可。口口洗之绝妙。

译文

(洗砚台)取用稻草灰，或者用烧过的灰， 或者香灰，寺庙中的灰也可以。口口洗之最妙。

水　龙　子

用猪精肉①二分，肥肉一分，剁极细。入葱、椒、杏仁酱少许、干蒸饼末少许，和匀。用醋着手圆之，以真粉作衣②。沸汤下，才浮便起③。清辣汁任供。

译文

取用猪的瘦肉二份，肥肉一份，斩成细末。加入老葱、花椒、杏仁酱少许，干蒸饼的细末少许，拌和均匀。用醋抹在手上把肉泥做成圆子，并用好的淀粉糊将肉圆外面涂一涂。要在滚汤中下肉圆，肉圆才浮出汤面就捞起。用清辣汁随意供食。

黄　雀

去皮。以头及翅和葱、椒剁碎，酿腹内，用好甜酒、熏汤顿食④。酒内入盐少许。

---

① 精肉：瘦肉。

② 以真粉作衣：用好的淀粉糊将肉圆外面涂一涂。衣，包裹之意。

③ 才浮便起：肉圆刚浮出水面，就捞起。

④ 顿食：炖食。

译文

（将黄雀整治干净）去掉皮。将雀头和翅膀以及老葱、花椒剁碎（混和起来），塞进黄雀的肚子里，再放入好甜酒。浓汤将黄雀用文火炖熟食用。甜酒中要加入少量的盐。

白 盐 饼 子

用盐不拘多少，以水淘化①。用筲箕铺粗纸于底，倾水在内，放净锅上，候水滴净就煮，炒干，再入内②。以生芝麻少许和之③，捺实，火煅④。候作汁⑤，倾下石碗子内，作饼大小如意⑥。

译文

取用盐，数量不拘多少，放在水中溶化开。另外取用筲箕，在筲箕底上铺一层粗纸，将盐水倒在里面，再将筲箕放在干净的锅上，等盐水滴干净了（把筲箕取走），煮盐水，最后将盐炒干，将一批盐水煮、炒干后，再往锅中放一批盐水（如法制成干盐）。然后用少许芝麻和在盐中，按紧实，用

---

① 淘化：溶化。

② 再入内：将一批盐水煮、炒干后，再往锅中放入一批盐水。

③ 和之：用芝麻和盐。

④ 火煅：放在火中烧。

⑤ 候作汁：等到做汁时。

⑥ 如意：随意。

火烧一烧。等到做汁时，将汁倒入盛芝麻盐的石碗子内拌和，再做成饼状，饼的大小随意。

烧猪脏或肚

先用汤煮熟前物①。入切碎蒜片并粗燥子②，合盐少许，就锅内竹棒阁③起，盖锅。熳火烧之。锅内仍用水一盏。

译文

先在开水中将猪脏或猪肚煮熟。取出，加上切碎的蒜片和粗肉丁以及少量的盐，放在锅中，用竹棒架起来，将锅盖盖好。用文火烧。锅中仍然用一盏水。

烧猪肉

洗肉净，以葱、椒及蜜少许盐、酒擦之。锅内竹棒阁起④。锅内用水一盏、酒一盏，盖锅，用湿纸封缝。干则以水润之⑤。用大草把一个烧，不要拨动。

---

① 前物：指“猪脏或肚”。

② 粗燥子：粗肉丁。

③ 阁：搁，架之意。

④ 锅内竹棒阁起：将肉放在锅内，用竹棒架起来。

⑤ 润之：润湿它。之，代封缝的纸。

候过①，再烧草把一个。住火饭顷②。以手候锅盖冷，开盖翻肉。再盖，以湿纸仍前③封缝。再以烧草把一个。候锅盖冷即熟④。

译文

将猪肉洗干净，用老葱、花椒以及蜂蜜、少量的盐、酒涂擦一下。将肉放在锅内，用竹棒架起来。锅中放一盏水，一盏酒，盖上锅盖，用潮湿的纸将锅盖缝封好。湿纸如果干了就用水把它润湿。然后用一个大草把烧锅，草把不要拨动。等到草把烧尽了，再烧一个大草把。接着停火约一顿饭的时间。用手摸锅盖，倘若冷了，就打开锅盖将肉翻一个身。再将锅盖盖上，用潮湿的纸象前面一样把锅盖的缝封好。再用一个大草把烧一烧。烧完草把，等到锅盖变冷，猪肉也就熟了

烧　鹅⑤

用"烧肉"法⑥。亦以盐、椒、葱、酒、多擦腹内，

---

① 候过：等草把燃烧尽了。

② 住火饭顷：停火一顿饭的时间。

③ 仍前：象前面一样。

④ 候锅盖冷即熟：等到锅盖冷了，肉也就熟了。

⑤ 烧鹅：这是古代比较有影响的一味佳肴。清代的袁枚对这只"烧鹅"十分推崇，并收进了《随园食单》。

⑥ 用"烧肉"法：采用前面"烧猪肉"的制作方法。

外用酒、蜜涂之。入锅内。余如前法①。但先入锅时，以腹向上，后翻则腹向下。

译文

（烧鹅）要采用前面介绍的“烧猪肉”的方法。也要用盐、花椒、老葱、酒多次在鹅肚子里擦一擦，鹅身上则要用酒、蜂蜜涂抹一遍。然后将鹅放入锅中。其余的环节，都和前面“烧猪肉”的做法一样。但需要注意的是，鹅刚刚放进锅时，要使它的腹部向上，到以后翻身时，鹅的腹部就向下了。

新　法　蟹

用蟹，生开②，留壳及腹膏③。股、脚段④作指大、寸许块子，以水洗净，用盐、蜜淹⑤之，良久，再以葱、椒、酒少许拌过，鸡汁内爊。以前膏腴蒸⑥，去壳入内。糟姜片子和鸡元汁供。不用不用⑦螯　不可爊过了。

---

① 余如前法：其余的环节，都和前面“烧猪肉”的做法一样

② 生开：生擘开。

③ 腹膏：腹部的油脂、卵子。膏，原指油脂，这里应包括蟹黄

④ 段：应为“剁”。如将“段”作由名词转为动词解，亦勉强可通。

⑤ 淹：应作“腌”。

⑥ 以前膏腴蒸：用前面留下的蟹腹膏蒸熟。

⑦ 不用不用：重复。为原抄者之误。

译文

取用螃蟹，生擘开，留下壳及腹部的油脂。大腿、脚剁作指头大，一寸多长的块子，用水洗干净，用生蜂蜜把它们腌起来，过一段较长时间，再用少量的老葱、花椒、酒拌一拌，放在鸡汤中爊熟。用前面留下来的蟹油、蟹黄蒸一蒸，去掉壳子放入汤中。用糟姜片子、原汁清鸡汤供食。不要用蟹的大钳。蟹的腿、脚在汤中不能爊过了。

海　蛰①　羹

用对虾头熬清汁，或入片子鸡脆②，复入海蛰，只用花头最好。洗净对虾、决明、鲜虾、鸡脆，和入供③。鱼亦可食④。

译文

用新鲜的对虾的虾头熬清汤，或者加入脆嫩的鸡片后，再加入海蜇，仅用海蜇“花头”最好。然后将洗干净的对虾、决明、鲜虾、鸡脆等和入海蜇汤中供食。鱼肉也可以放入汤中供食。

---

① 海蛰：即“海蜇”。

② 片子鸡脆：脆嫩的鸡片。

③ 和入供：指将对虾等和入海蜇汤中供食。

④ 鱼亦可食：鱼肉也可以放入汤中供食。

煮决明①法

先洗净，入酒瓶内，满笼糠火煨一番取出。换水浸之，切用。

译文

先将决明洗干净，放在酒瓶之中，用满笼糠火煨一阵子再取出来。然后换水把它浸泡一下，切后食用。

江鱼假江瑶②

用江鱼背肉作长段子，每个取六块，如瑶状。盐、酒浥，蒸。以鱼余肉③熬汁，用鱼头去骨，取口颊。金绝色者并（缺文④）……

译文

取用江鱼背部的肉，作长段子，每个段子分成六块，做如江瑶柱的形状。用盐、酒将"江瑶柱"腌一下，再上笼蒸。

---

① 决明：豆科。一年生草本。嫩苗、嫩果可食，通常作药用。其种子称"决明子"。

② 江鱼假江瑶：用江鱼肉做的假江瑶柱。江瑶柱（江珧柱），为"江珧贝"的闭壳肌所制，属"干贝"的一种。

③ 余肉：剩下的肉。

④ 缺文：缺少下文。系原抄者之注。本段文字未了。

另外用剩下的鱼肉熬汤汁，用鱼头，去掉骨头，只用口、脸颊上的肉。金绝色的并（缺下文）……

礼始诸饮食①。饮食，人之大欲存焉②。固日中之不可阙③者。若何胤朵颐碪几，以刳脔取味，非所为训④。东坡晚年戒杀，一茹蔬素，亦非先王养老之意也⑤。是编⑥为《云林堂集饮食制度》，烹饪和湆⑦，既不失之惨毒，而蔬素尤良。百世之下，想见高风⑧。

---

① 礼始诸饮食：礼是从饮食开始的。礼，指由一定阶级的道德观念和风俗习惯形成的仪节。

② 饮食，人之大欲存焉：《礼记·礼运篇》："饮食男女，人之大欲存焉。"《孟子·告子章句上》："告子曰：'食、色，性也'。"两句话意思都差不多，都讲"饮食男女"是人的本性。只是姚咨的"后记"中，将"男女"两字省略了。

③ 阙（quē 缺）：缺。

④ "若何胤"句：象何胤那样忙于饮食之事，为了美味只在猪身上挖取一块肉，这是不足为训的。何胤，南朝梁时人，纵情诞节。朵颐，指饮食之事。"碪"，砧的异体字。"几"，矮或小的桌子。"刳"（kū 枯），剖开而挖空，剔净。"脔"（luán），切成块的肉。在古人眼中，猪的"项上一脔"是最美的。"脔"不仅指猪肉，也可以指其他的肉。

⑤ 亦非先王养老之意也：也不是先王关于养老的主张的本意啊。先王，指古代的君主。

⑥ 是编：这一本书。编，指一部书或书的一部分。

⑦ 湆（qì 泣）：这儿为"羹汁"之意。

⑧ 高风：高尚的品格，操守。

使好事者闻之，斯敛衽矣！云林讳瓒①，字元镇，姓倪氏，邑之祇陀里人②。生遭元季③，群雄蠭起④，韬精晦迹⑤，俟我皇祖定鼎金陵乃散财去家⑥，以清白终其身云⑦

嘉靖甲寅秋⑧，七月既望⑨，亢旱⑩之余，忽凉飏⑪西

---

① 云林讳瓒：倪云林名“瓒”。“讳”，旧时对帝王将相或尊长不敢直称其名，谓之避讳。故“讳瓒”即是说倪云林的名叫“瓒”。

② 邑(yì 益)之祇陀里人：(无锡)县祇陀村的人。邑，县。

③ 元季：元朝末年。季，末了之意。

④ 群雄蠭起：群雄纷纷而起，指农民起义风起云涌。蠭，即“蜂”。蜂起，纷纷而起如群蜂乱飞。

⑤ 韬精晦迹：收敛锋芒，隐藏才能行迹。简称“韬晦”。指倪云林散财去家，扁舟往来于湖泖之间一事。

⑥ 俟我皇祖定鼎金陵：等到我们明朝的祖皇帝在金陵建都。“俟”，等。“皇祖”，指明朝开国皇帝朱元璋。公元1368年，朱元璋建立大明王朝。“定鼎”，九鼎为古代传国的重器，王都所在，即鼎之所在，因此称定都为“定鼎”。“金陵”，即今之南京。乃散财去家，倪瓒“散财去家”之事早于明王朝的建立。这儿为姚咨误记。

⑦ 以清白终其身云：以清白终结了他的一身。清白，指其未和农民起义的队伍合作，这并非优点。云，语气词。

⑧ 嘉靖甲寅秋：“嘉靖”，明世宗朱厚熜的年号(1522—1566)。“甲寅”，指嘉靖三十三年，即公元1554年。“秋”，秋天。

⑨ 七月既望：七月十六日。“既望”，阴历每年十五日称望日，既望，就是望日的第二天，即十六日。

⑩ 亢旱：大旱。

⑪ 凉飏(yàng 阳)：凉风。飏，《说文》解为风所飞扬之意。这儿指风。

来，甘雨洒席。勾吴①茶梦散人姚咨②欣然走笔。

译文

礼，是从饮食开始的。在饮食之中，存在着人的本性。(所以说)饮食本来就是日常生活中不能缺少的东西。(不过)象何胤那样忙于饮食之事，为了追求美味只在猪身上挖取一块肉(食用)，这是不足为训的。(但是)，象苏东坡那样在晚年戒杀，只吃素食，恐怕也不是先王关于养老的主张的本意啊 这一本书是《云林堂集饮食制度》，(书中所收的菜肴)在烹饪上是很得法的，既没有惨毒宰杀生物来取味的错误，而素食尤为精良。百年之后，令人可以想见作者的高尚品格。假如在饮食上喜欢多事的人听到了这个消息。恐怕也要整一整衣袖(表示崇敬的吧)！(本书作者)云林名"瓒"，字，"元镇"，姓倪，是(我的家乡)无锡县祇陀村的人 他生逢元朝末年，(当时)群雄纷纷而起，他便收敛锋芒，隐藏才能行迹。等到我们明朝的祖皇帝在金陵建都，他于是散尽钱财，离开家园，清清白白地终结了一身。

嘉靖甲寅(公元1554)年秋天，七月十六日，大旱之余，忽然凉风西来，甘霖洒席。句吴茶梦散人姚咨欣然走笔。

---

① 勾吴：即句吴。无锡东南的梅里为周代的句吴。

② 姚咨(zī 资)：明代无锡人 字舜咨，亦字潜坤，号茶梦主人。又号皇象山人。喜藏书，遇到善本书往往亲手缮写。著有《潜坤集》、《春秋名臣列传》。